第5章

無理なく実践！呼吸筋を鍛えましょう

CamScannerでスキャン

呼吸筋
ストレッチ
1

肩の上げ下げ〈呼吸の仕方〉

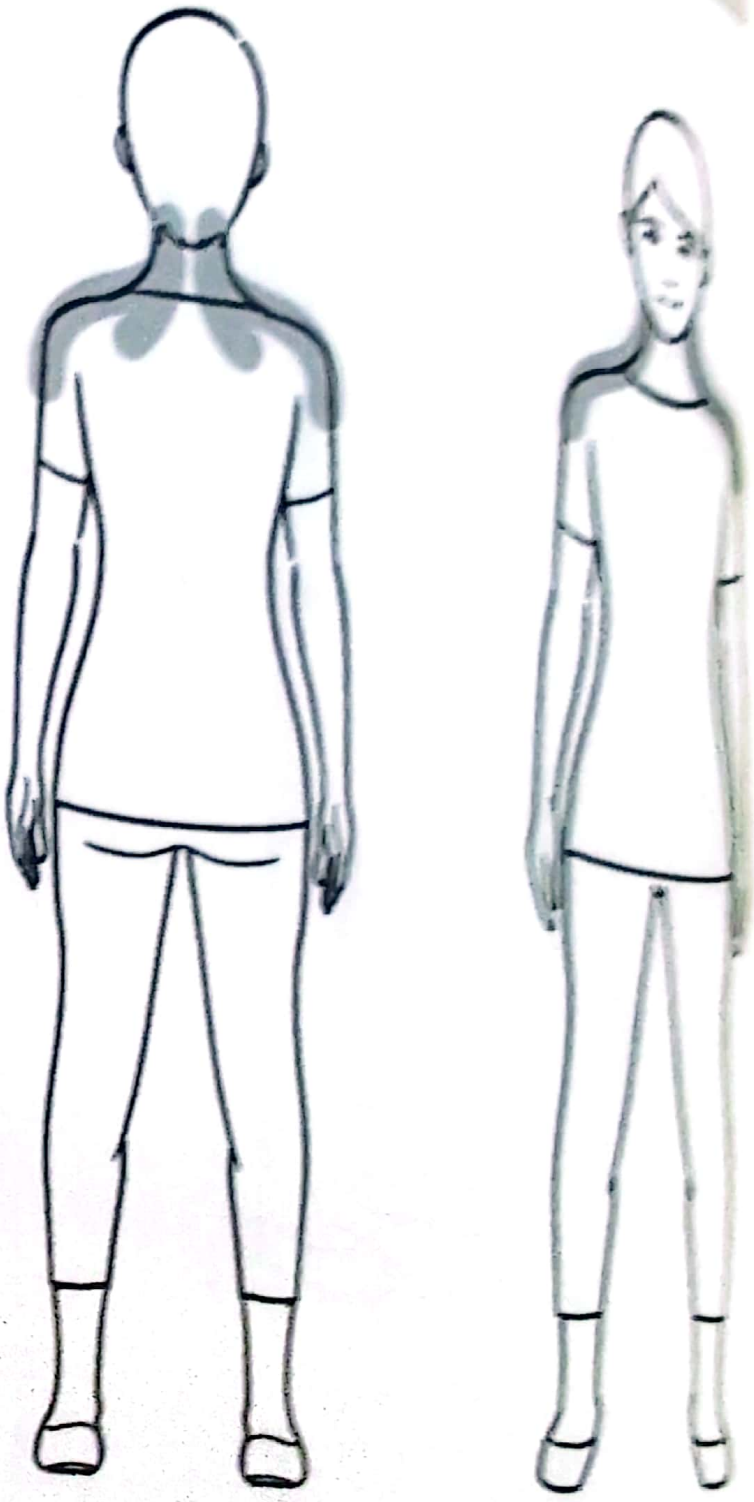
最初に行うストレッチは「肩の上げ下げ」。胸を拡げやすくするため、まずは肩をやわらかくします。この簡単なストレッチによって、体の動きと「吸う」「吐く」の呼吸リズムの合わせ方を覚えましょう。

浅くて速い悪い呼吸がくせになっている人は、首や肩の筋肉が固くなっています。前かがみの姿勢になっている場合、こういった首や肩の筋肉に負担がかかってしまいます。

まず鼻から息を吸って肩を上げ、次は口から吐きながら肩を下げるようにします。ゆっくりしたリズムで行うことが大切です。

CamScannerでスキャン

ストレッチをする効果



CamScannerでスキャン

呼吸筋ストレッチ1 ／ 肩の上げ下げ〈呼吸の仕方〉

回数……3回

①

両足を肩幅に開いて立ち、息を鼻からゆっくり吸いながら肩を上げていきます。

CamScannerでスキャン

②

息を十分吸ったら、
今度は息を口からゆ
っくり吐きながら肩を
下げていきます。

ポイント!

・肩を上げるとき、かかとが床から離れないようにします。
・肩を前から回すように上げて、次は後ろに回すようにして下げると、
ストレッチ効果がより期待できます。

CamScannerでスキャン

呼吸筋
ストレッチ
2

首のストレッチ〈吸う筋肉〉

このストレッチは、首の筋肉をやわらかくして、呼吸を吸いやすくするためのものです。

普段、あまり意識していないでしょうが、息を吸うときに首の筋肉の働きは欠かせません。首の筋肉が固くなっていると、肩や鎖骨が上に引っ張られるような状態になります。

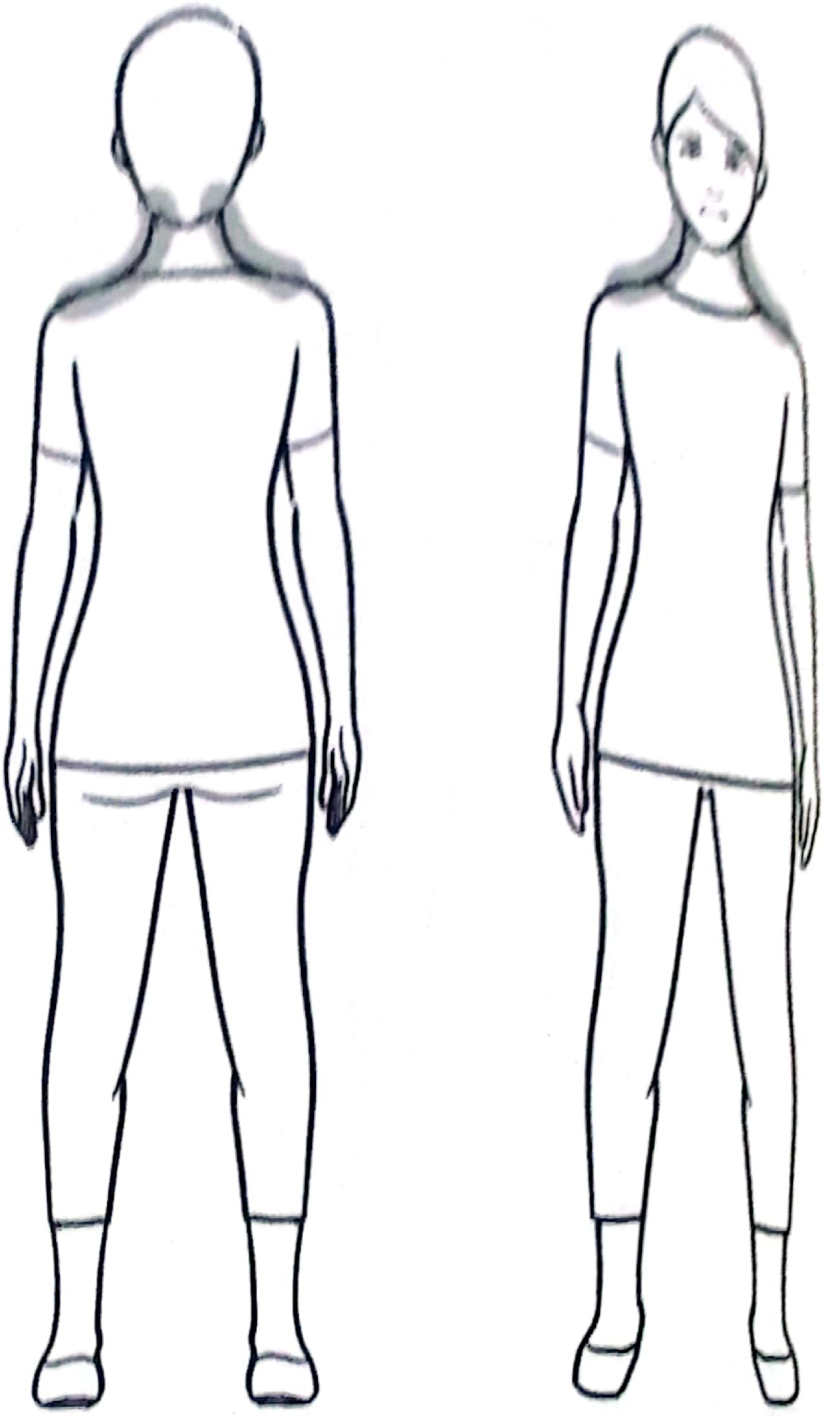
呼吸にとって、鎖骨というのは意外に重要なところ。胸の呼吸筋が麻痺している重い症状の患者さんでも、鎖骨の上げ下げによって呼吸をすることが可能です。

首の筋肉が固くなっていると、肩こりの原因になります。このストレッチでやわらかくして、肩こり知らずの生活を送りましょう。

CamScannerでスキャン

ストレッチをする部位

吸う筋肉



CamScannerでスキャン

回数……左右交互に3セット

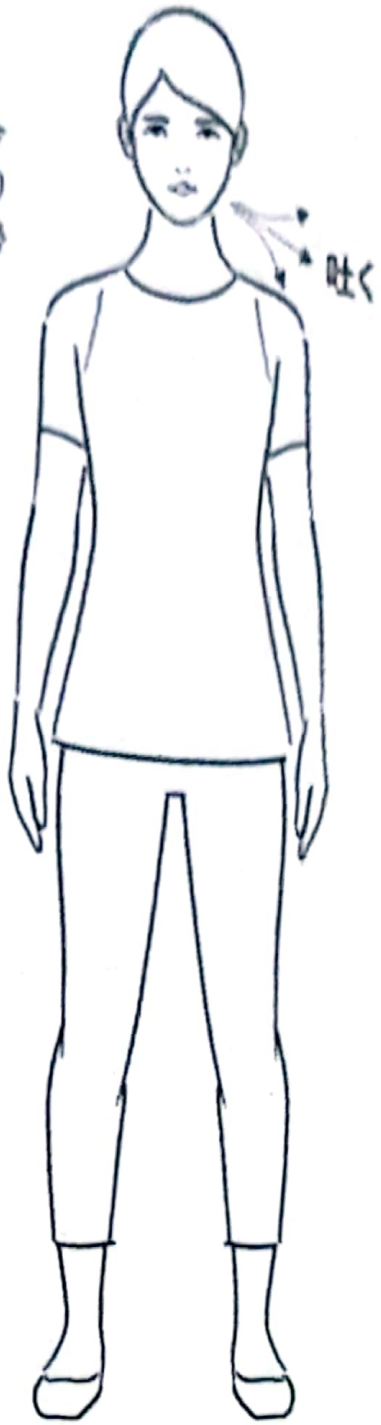
①

両足を肩幅に開いて立ち、息を鼻からゆっくり吸いながら首を横に傾けていきます。このとき、首の筋肉が伸ばされている側の腕を少し広げ、手のひらで空気を押すようにします。

CamScannerでスキャン

②

息を十分吸ったら、今度は息を口からゆっくり吐きながら、もとの姿勢に戻していきます。



ポイント!

どのストレッチも同じですが、呼吸と動きを合わせるようにしましょう。

CamScannerでスキャン

呼吸筋
ストレッチ
3

胸のストレッチ〈吸う筋肉〉

背筋を伸ばして立って行うストレッチです。

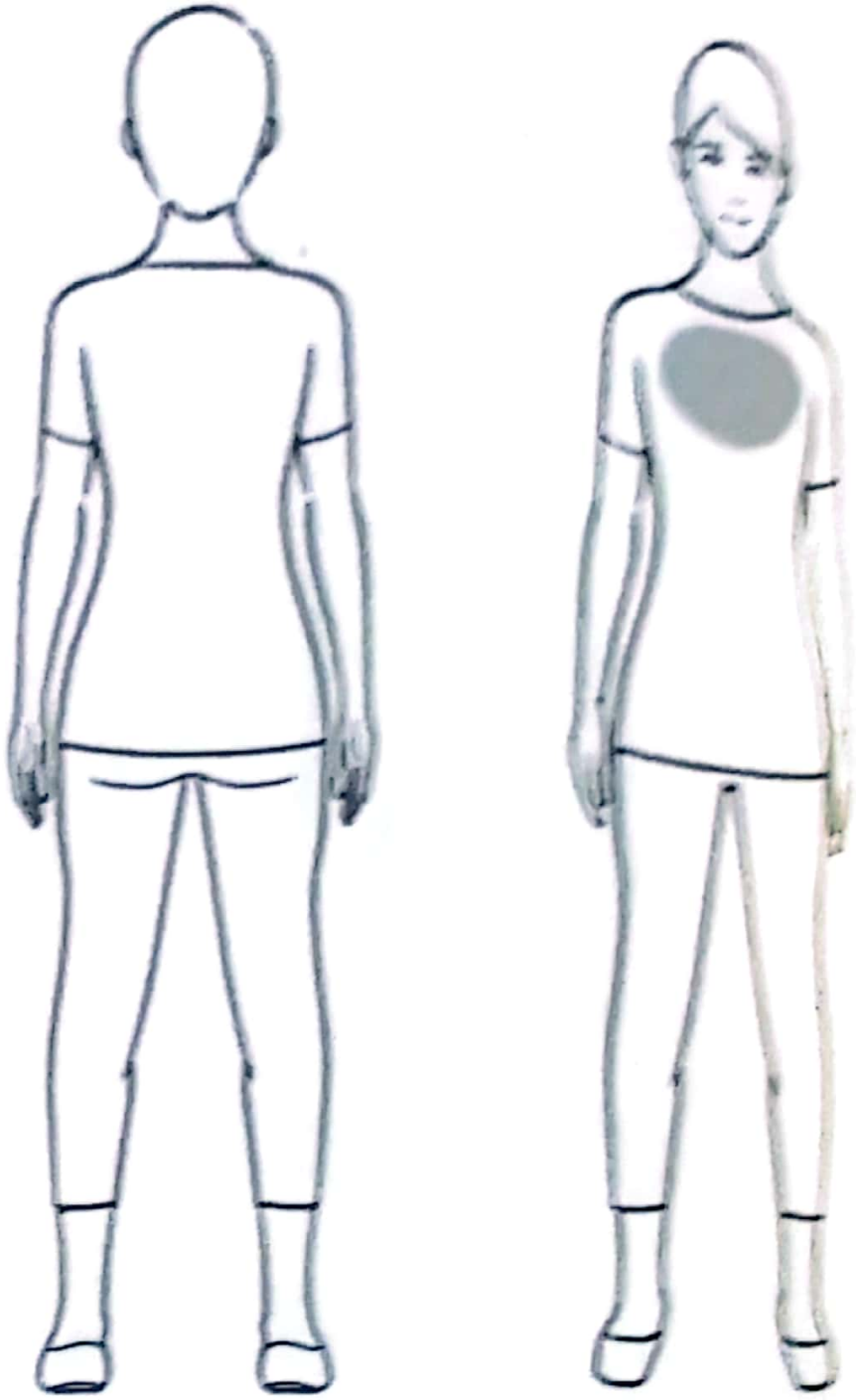
頭を上に向けて伸ばすことにより、首の前や胸の上部にある吸うときに使う吸息筋をほぐします。毎日行っているうちに、これらの呼吸筋がしだいにやわらかくなっていき、胸郭が拡がるようになって、呼吸のときに息を出し入れしやすくなります。

息を吸ったとき、この筋肉が収縮して前上部へ持ち上がります。その持ち上がるのを両手で軽く押さえて、逆に押し下げるようにすると、この筋肉がストレッチされます。

CamScannerでスキャン

ストレッチをする部位

— 吸う筋肉 —



CamScannerでスキャン

呼吸筋ストレッチ③／胸のストレッチ〈吸う筋肉〉

回数……3回

①

両足を肩幅に開いて立ち、両手を胸の上部に当て、息を口からゆっくり吐きます。

CamScannerでスキャン

②

息を吐き切ったら、今度は鼻からゆっくり吸いながら、上がろうとする胸を手で押し下げるようにします。その後、息を口からゆっくり吐きながら、手の力を抜いてもとの姿勢に戻ります。

ポイント!

呼吸筋ストレッチは頑張り過ぎないことが大切。このストレッチでも、力を入れ過ぎると、首が痛くなったり、逆に胸郭が拡がりにくくなります。

CamScannerでスキャン

呼吸筋
ストレッチ
4

体幹のストレッチ〈吐く筋肉〉

1から3までのストレッチは吸うときに使う筋肉、吸息筋をターゲットにしたものでした。今度のストレッチは吐くときに働く筋肉、呼息筋の柔軟性を高めるための運動です。

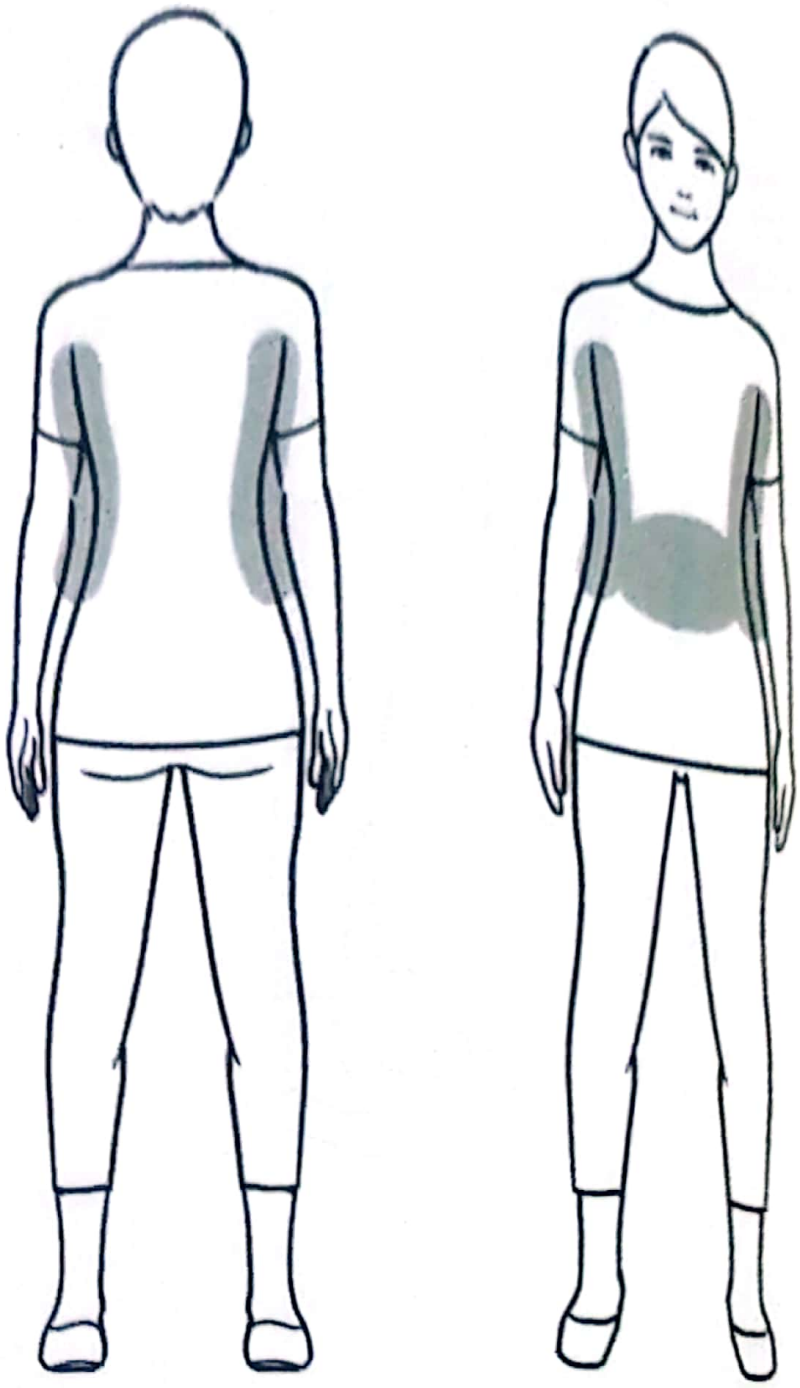
息を吐くときに使うのが、体を支える体幹に存在する筋肉。両手を真上に伸ばすことによって、体幹の筋肉をほぐします。背伸びのような動きですが、つま先立ちにはならず、かかとをつけたままで行います。

次の見開きページの①②の動きが基本です。もっと体を動かしても大丈夫という人は、②のときに腕を後ろ側へと引くと、さらに強いストレッチ効果が感られます。決して無理はしないように、体と相談しながらトライしてみてください。

CamScannerでスキャン

ストレッチをする部位

— 吐く筋肉 —



CamScannerでスキャン

呼吸筋ストレッチ④／体幹のストレッチ〈吐く筋肉〉

回数……3回

①

両足を肩幅に開いて立ち、頭の後ろで両手を組み、息を鼻からゆっくり吸います。

CamScannerでスキャン

②

息を十分吸ったら、今度は口からゆっくり吐きながら、両腕を真上に伸ばして背伸びをします。息を吐き切ったら、もとの姿勢に戻ります。

ポイント!

・ストレッチ７も同じ効果があります。
・肩の関節が固くて動かない人は、このストレッチは避けましょう。
・一般的な体操では、両手を上げるとき、組んだ手の甲を返すよう
がありますが。こうすればストレッチ効果は上がりますが、余分な力
が入って肩やひじを痛める可能性があるので、手の甲を返す必
要はありません。

CamScannerでスキャン

呼吸筋
ストレッチ
5

背中と胸のストレッチ〈吸う筋肉〉

立ったまま上体を丸めることにより、背中と胸にある吸息筋の柔軟性を高めます。

姿勢にとって最も重要な脊柱起立筋をストレッチします。これまでのストレッチと比較すると、体の動かし方がやや難しいかもしれません。その分、得られる効果も高いので、ぜひ正しい姿勢で行ってください。

ポイントは上体を丸めるとき、腕とおなかで大きなボールを抱えているようなイメージで行うこと。左右の肩甲骨を外側に開くように意識して行うと、よりしっかりと体が丸まります。

かかとに重心をおき、ひざを軽く曲げて行うのもコツで、体のバランスが安定して、ボールを抱えたような姿勢を取りやすくなります。

CamScannerでスキャン

②

息を十分吸ったら、今度は口からゆっくり吐きながら、両腕を真上に伸ばして背伸びをします。息を吐き切ったら、もとの姿勢に戻ります。

ポイント!

・ストレッチ7も同じ効果があります。
・肩の関節が固くて動かない人は、このストレッチは避けましょう。
・一般的な体操では、両手を上げるとき、組んだ手の甲を返すことがあります。こうすればストレッチ効果は上がりますが、余分な力が入って肩やひじを痛める可能性があるので、手の甲を返す必要はありません。

CamScannerでスキャン

呼吸筋
ストレッチ
5

背中と胸のストレッチ〈吸う筋肉〉

立ったまま上体を丸めることにより、背中と胸にある吸息筋の柔軟性を高めます。

姿勢にとって最も重要な脊柱起立筋をストレッチします。これまでのストレッチと比較すると、体の動かし方がやや難しいかもしれません。その分、得られる効果も高いので、ぜひ正しい姿勢で行ってください。

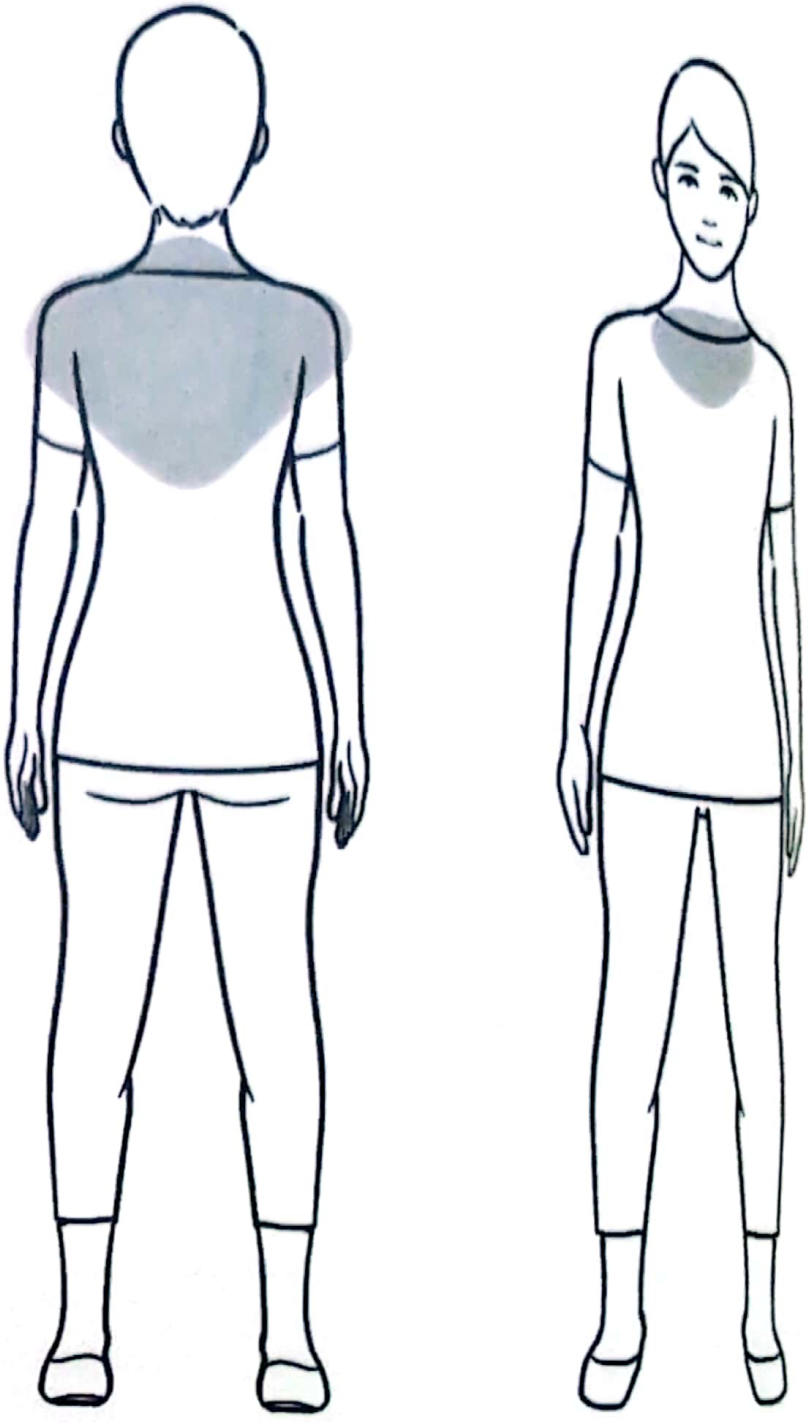
ポイントは上体を丸めるとき、腕とおなかで大きなボールを抱えているようなイメージで行うこと。左右の肩甲骨を外側に開くように意識して行うと、よりしっかりと体が丸まります。

かかとに重心をおき、ひざを軽く曲げて行うのもコツで、体のバランスが安定して、ボールを抱えたような姿勢を取りやすくなります。

CamScannerでスキャン

ストレッチをする部位

— 吸う筋肉 —



CamScannerでスキャン

回数……3回

①

両足を肩幅に開いて立ち、胸の前で両手を組みます。息を鼻からゆっくり吸いながら、腕を前に伸ばしておなかをへこませ、体を丸めていきます。

CamScannerでスキャン

②

息を十分吸ったら、今度は口からゆっくり吐きながら、もとの姿勢に戻ります。

ポイント!

体を丸めるとき、お尻を後ろに突き出しそうになりますが、これはNG。それでは上体が丸まらないので、ストレッチ効果を得ることができません。

CamScannerでスキャン

呼吸筋
ストレッチ
6

腹部と体側のストレッチ〈吐く筋肉〉

吐くときに使う呼息筋は、体の側面にも存在しています。このストレッチでは、そうした胸の横から脇腹にかけて続く呼息筋をほぐし、柔軟性を高めて息を吐きやすくします。

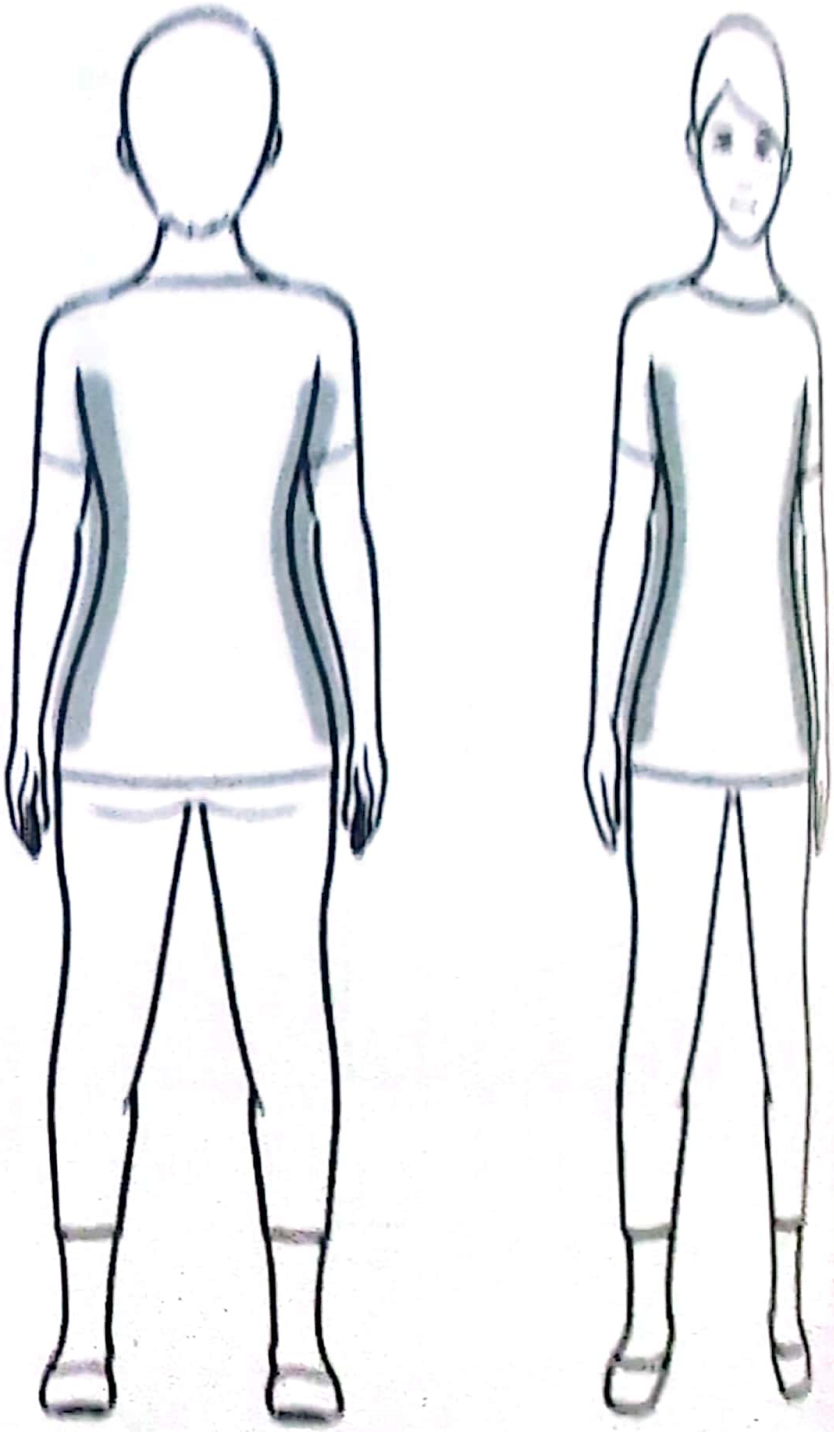
上体の片側を伸ばすだけなので、簡単そうだと思うでしょうが、正しい姿勢で行えない人が少なくありません。

やりがちなのが、伸ばすときに腰が横に曲がったり、上体をひねったり、体が前に傾いて背中が丸まったりすること。こうした動きになれば、十分なストレッチ効果を得ることができません。

上体を真上に向けて、真っすぐ伸ばすことを意識して行い、体の側面を十分刺激しましょう。

CamScannerでスキャン

吐く筋肉



CamScannerでスキャン

回数……左右交互に3セット

①

両足を肩幅に開いて立ち、片方の手を頭の後ろ、もう片方の手を腰に当て、息を鼻からゆっくり吸います。

CamScannerでスキャン

②

息を十分吸ったら、今度は口からゆっくり吐きながら、ひじを持ち上げるようにして体の側面を伸ばします。息を吐き切ったら、もとの姿勢に戻ります。

ポイント!

ひじから足のかかとまで、一直線になっていることをイメージして
います。体を横に倒さないように、真っすぐ上に伸びてください

CamScannerでスキャン

呼吸筋
ストレッチ
7

胸壁のストレッチ〈吐く筋肉〉

胸にある呼息筋にアプローチするストレッチで、やわらかくほぐして柔軟性を高めます。

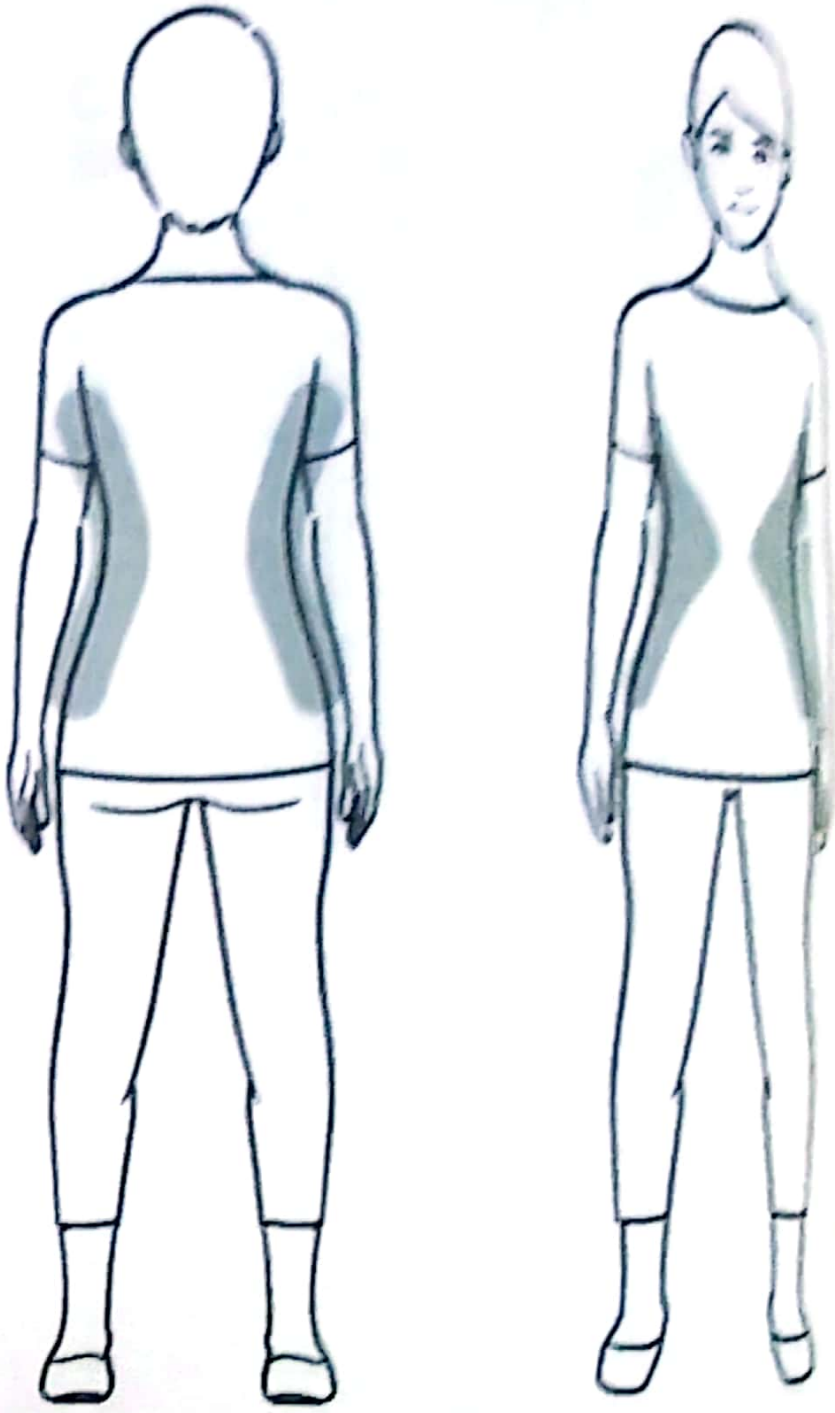
胸や肩が固くてやりにくい場合、呼吸筋ストレッチ1の「肩の上げ下げ」を行い、関節の可動域を拡げてからトライしてみてください。

これら7つのエクササイズが、毎日行いたい呼吸筋ストレッチです。すべてを行う時間がないときには、ストレッチ1「肩の上げ下げ」とストレッチ5「背中と胸（吸息筋）」、そしてこのストレッチ7「胸壁（呼息筋）」のストレッチを行ってください。

続けることにより、息を吸うときに使う筋肉も、吐くときに働く筋肉も柔軟になり、正しい呼吸ができるようになるでしょう。

CamScannerでスキャン

— 吐く筋肉 —



CamScannerでスキャン

呼吸筋ストレッチ7 ／ 胸壁のストレッチ〈吐く筋肉〉

回数……3回

①

両足を肩幅に開いて立ち、腰の後ろで両手を組み、息を鼻からゆっくり吸います。

CamScannerでスキャン

②

息を十分吸ったら、今度は口からゆっくり吐きながら、組んだ両腕を腰から離し、胸を張って肩を後ろに引っ張ります。息を吐き切ったら、もとの姿勢に戻ります。

ポイント!

・肩を後ろに引っ張るときは、左右の肩甲骨を背中の真ん中で合わせるようなイメージで行います。
・後ろで両手を組むのが難しい場合、手を離したままで行ってもかまいません。

CamScannerでスキャン

呼吸筋
ストレッチ
プラスα

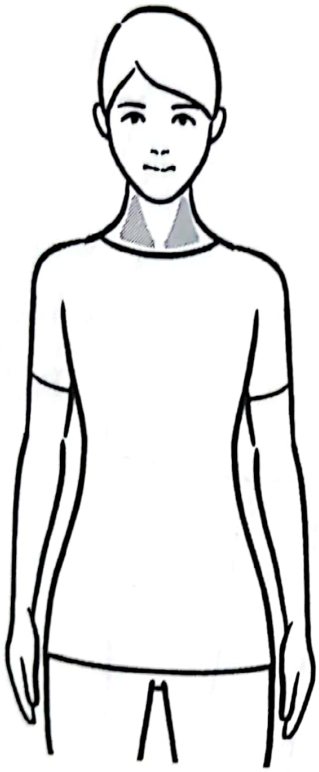
首の横のストレッチ〈吸う筋肉〉

必ずやりたい基本の7つのストレッチに加えて、できれば試してみたい、おすすめのストレッチをいくつか紹介します。ひとつめは首のストレッチのバリエーション。首の横にある呼吸筋をしっかり伸ばしましょう。首は頭を支える重要な部分で、鍛えられると姿勢も良くなります。

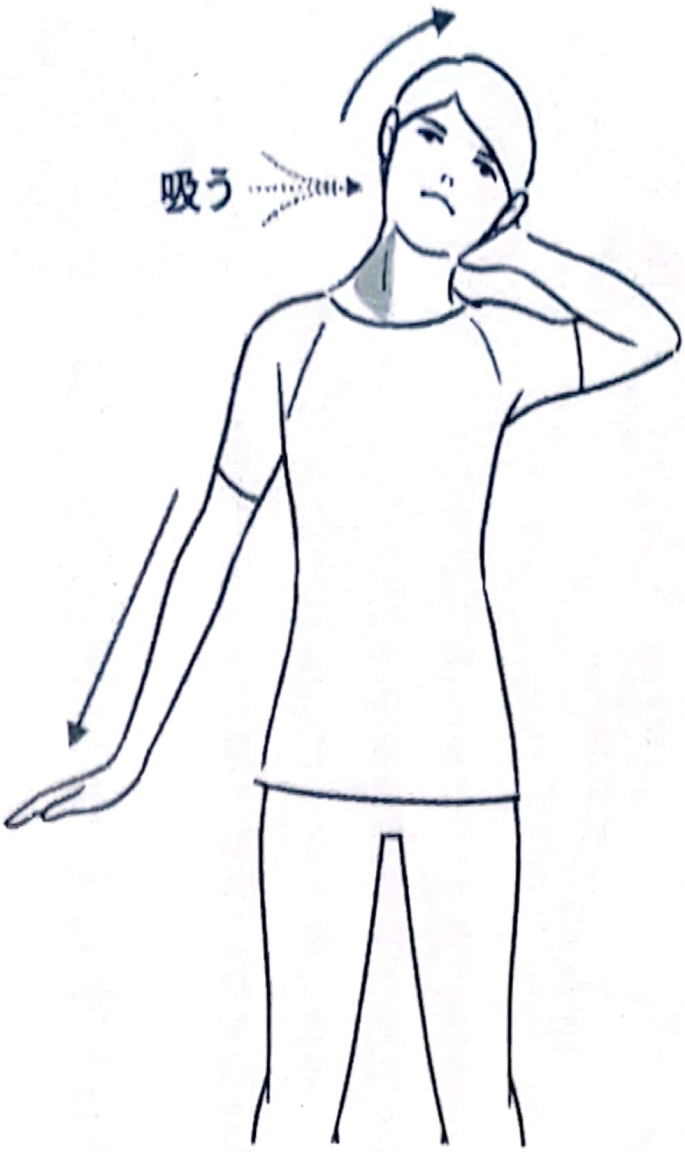
首の筋肉はたくさんありますが、このストレッチは特に斜角筋を刺激します。斜角筋は安静時でも働いている吸息筋です。

ストレッチをする部位

— 吸う筋肉 —



CamScannerでスキャン



両足を肩幅に開いて立ち、片方の手を頭の後ろに当てます。息を鼻からゆっくり吸いながら、頭を斜め後ろに傾け、もう片方の腕を斜め下に伸ばします。

息を十分吸ったら、今度は口からゆっくり吐きながら、もとの姿勢に戻ります。

ポイント!

・頭がカクンと勢い良く倒れると良くないので、手で後頭部を抑えて支えます。
・視線を斜め上のほうに向けると、首が自然と後ろに倒れていきます。

CamScannerでスキャン

呼吸筋
ストレッチ
プラス α

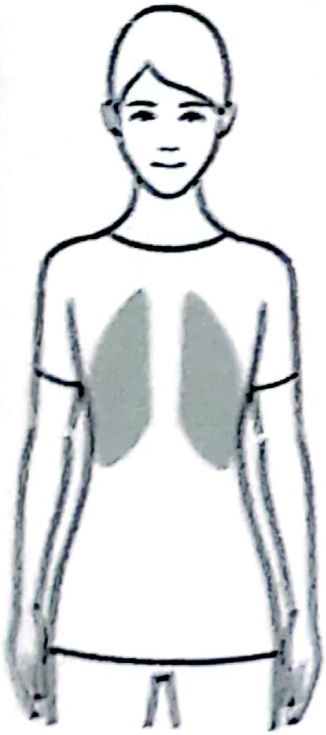
外肋間筋のストレッチ〈吸う筋肉〉

呼吸筋のなかでも最も重要なのが肋間筋です。この筋肉が硬くなると、胸が何となくすっきりしなくなります。

まずは吸息筋である外肋間筋を気持ち良く伸ばしましょう。脇から背ろにある外肋間筋をストレッチします。

ストレッチをする部位

— 吸う筋肉 —



CamScannerでスキャン

息を鼻からゆっくり吸いながら、片方の腕を曲げて、斜め後ろに上げていきます。胸がそれにつられていかないように、もう片方の手で後ろに向かおうとする胸を前に引き戻すようにします。

息を十分吸ったら、今度は口からゆっくり吐きながら、もとの姿勢に戻ります。

ポイント!

胸を斜め上下に引っ張ることを意識して行い、外肋間筋を伸ばします。

CamScannerでスキャン

呼吸筋
ストレッチ

プラス①

肋間筋のストレッチ〈吐く筋肉〉

ストレッチする筋肉

— 肋骨 吐く筋肉 —

両足を肩幅に開いて立ち、息を口からゆっくり吐きながら、片方の腕を斜め前に上げていきます。胸がそれにつられて前に出てこないように、もう一方の手で胸を後ろに戻すようにします。

息を吐き切ったら、今度は鼻からゆっくり吸いながら、もとの姿勢に戻ります。

ポイント!

胸の下に当てた手は、息を吐くのに合わせて、押すように力を加えます。内肋間筋が伸ばされます。

CamScannerでスキャン

長生きしたければ

「呼吸筋」を鍛えなさい

本間生夫

青春新書
PLAYBOOKS

CamScannerでスキャン